AERZTLICHER RATGEBER für ZIMMER-GYMNASTIK

NACH DR. MED. BIER,
PRACT. ARZT IN HANNOVER.







Aerztlicher Ratgeber

für

Zimmer-Gymnastik

von

Dr. med. Bier

praktischer Arzt in Hannover.



Eingetragene Schutzmarke.

Preis Mk. 1.25.

Kunstanstalt Walt. Richartz & Leitz, Solingen.



Einleitung.

Es ist eine nicht zu leugnende Tatsache, dass bei den modernen Kulturvölkern die körperliche Ausbildung nicht mit der geistigen gleichen Schritt gehalten hat, dass die erstere auf Kosten der letzteren sehr vernachlässigt worden ist; während bei den alten Römern auch der Grundsatz hochgehalten wurde: Mens sana in corpere sano d. h. nur in einem gesunden Körper kann ein gesunder Geist wohnen, während bei den alten Griechen in den Gymnasien die heranwachsende Jugend eine harmonische körperliche und geistige Dressur erfuhr, während bei ihren Nationalfesten (die sog. olympischen oder neméischen Spiele) die Männer und Jünglinge in körperlichen und geistigen Sportübungen wetteiferten und keine grössere Ehre kannten, als wie mit dem Lorbeerkranze geschmückt den Kampfplatz zu verlassen, so müssen wir heute mit Bedauern konstatieren, dass die Liebe zu den Leibesübungen die letzten Jahrhunderte im Volke mehr und mehr geschwunden ist.

Ursachen der körperlichen Degenerierung.

Seitdem die Menschheit sich von den mehr naturgemässen Beschäftigungsarten (Jagd, Fischerei, Viehzucht, Ackerbau) abwandte und sich mehr den künstlichen Berufsarten (dem Handel, der Industrie, dem Handwerk, den gelehrten Fächern etc.) zuwandte, und so gezwungen war, den Aufenthalt in Gottes freier Natur mit der Fabrik, der Werkstätte, der Schreib- oder Studierstube zu vertauschen, umsomehr traten die Schädlichkeiten für die körperliche Entwicklung zu Tage; statt im Freien, in gesunder, frischer Luft zu verweilen und Feld und Flur zu durchstreifen, statt den Lungen unverfälschte, ozonreiche, russ-, rauch- und staubfreie Luft zuzuführen, und ein Leben, reich an Körperbewegung zu führen, wurde der Mensch dazu verurteilt, den grössten Teil des Tages hindurch eine gebückte oder sitzende Körperhaltung im geschlossenen Raume einzunehmen, wobei er gleichzeitig gezwungen war, eine verdorbene und bazillengeschwängerte Luft einzuatmen; diese ungesunde Körperhaltung, die gleichzeitig mit einer geringen Inanspruchnahme der Körpermuskulatur verbunden war, hatte zur Folge, dass Lungen und Herz mehr und mehr verkümmerten, dass die Verdauungssäfte spärlicher flossen, dass Blutarmut, Nervosität und Kraftlosigkeit die charakteristischen Merkmale unseres Zeitalters

wurden, dass dem Eindringen aller möglichen Krankheitskeime in den Organismus Tür und Tor geöffnet wurden, sodass beispielsweise von den Angehörigen der Ortskrankenkassen der Großstädte **fast die Hälfte dem Würgengel der Tuberkulose erliegt**. Daher darf es uns nicht wundern, dass ganz gesunde Menschen in den Städten geradezu eine Seltenheit darstellen, dass die grosse Masse unter der Last der Krankheiten seufzt und dahinsiecht, dass die Sprechzimmer der Aerzte überfüllt sind — trotzdem in Großstädten bereits auf 500 Seelen ein Arzt kommt — trotz der vielen Krankenhäuser, Polikliniken etc. — Wir wollen auch noch auf die Resultate der militärischen Aushebungen in den Großstädten resp. in den Industriezentren hinweisen, die ergeben, dass die Zahl der für das Militär Untauglichen — besonders aus Frankreich kommen diese Klagen — beständig wächst und wenn der städtischen Bevölkerung nicht beständig vom Lande, diesem Jungbrunnen für die Volksgesundheit, frisches Blut zuflösse, würden die Resultate der Rekrutierungen für die Armee noch jämmerlicher ausfallen; gleichzeitig wollen wir an die schulärztlichen Untersuchungen in den Großstädten erinnern, die grauenvolle Resultate zu Tage förderten, so erwiesen sich z. B. in Stuttgart von 10000 Kindern annähernd 80% bei der Untersuchung als mit einer Krankheit behaftet, in Dresden erwiesen sich von 5000 Kindern 50% als krank, in Berlin 44%, dagegen konnte in Schöneberg bei Berlin

von 1555 Kindern kaum ein einziges als völlig gesund bezeichnet werden. So kann man häufig die Klage hören: Ich komme das ganze Jahr nicht vom Arzte und Apotheker weg, alle Augenblicke wird unsere Familie von Krankheiten befallen. Die Betreffenden bedenken nicht, dass von der Gesundheit das Wort des Dichterfürsten gilt:

Nur der verdient die Freiheit und das Leben,
Der täglich sie erobern muss.

Bedeutung der Gesundheit, insbesondere der Prophylaxis.

Die Gesundheit ist ein so hohes und wertvolles Gut, dass es nicht genügt, die Hände in den Schoss zu legen und den lieben Gott um Erhaltung der Gesundheit anzuflehen, sondern dass es nötig wird, **Prophylaxis zu üben, d. h. den Krankheiten vorzubeugen;** man kann mit Recht behaupten, dass, wie wir schon im Eingange erwähnten, im grauen Altertume auf die Erhaltung der Gesundheit mehr Wert gelegt wurde wie heute, im Zeitalter der Elektrizität und des Dampfes; wir lassen eine Stelle aus Xenophon folgen, die lautet: Als Cyrus, (lebte im 5. Jahrhundert vor Christi Geburt), seinem Vater Cambyses rühmte, das Heer mit tüchtigen Aerzten versehen zu haben, antwortete dieser: „Du sprichst von Aerzten, mein Sohn, diese heilen die Krankheiten, wie der Schneider zerissene Kleider flickt, viel wichtiger ist die Sorge für die Gesundheit, sorge

vor allem, dass das Heer nicht krank wird." Nun, wenn nicht alles täuscht, wird die Prophylaxis das Lieblingskind unseres neuen Jahrhunderts werden; immer mehr kommt man zur Einsicht, dass es eine wichtigere und dankbarere Aufgabe ist, Krankheiten vorzubeugen, wie sie zu heilen; deshalb lassen einsichtige Männer, Aerzte, Hygieniker, Menschenfreunde immer lauter den Ruf erschallen, **auf eine harmonische Entwicklung der körperlichen und geistigen Anlagen bedacht zu sein,** um den verhängnisvollen Kultureinflüssen und den gesundheitlichen Berufsschädigungen, denen die städtische Bevölkerung fast ausnahmslos ausgesetzt ist, mit Erfolg entgegentreten zu können.

Gymnastische Uebungen, der beste Schutz für die Gesundheit.

So sind die wahren Volksfreunde zu der Ueberzeugung gekommen, dass zu den hervorragendsten Mitteln, um den Organismus zu kräftigen und zu stählen und ihn widerstandsfähig zu machen gegen die Schädlichkeiten der Aussenwelt, gegen die Witterungseinflüsse und gegen die Bazillen, und wie die Feinde der menschlichen Gesundheit alle heissen, gehören **die gymnastischen Uebungen d. h. die Leibesbewegungen und die Muskelübungen;** und zwar ist es unbedingt erforderlich, dass diese gymnastischen Uebungen von frühester Jugend an betrieben werden und alle Eltern und Erzieher, denen das körperliche Wohl von Kindern anvertraut

ist, mögen es sich gesagt sein lassen, dass eine **ausgezeichnete Gesundheit für die Kinder die beste Mitgift darstellt** und dass nur solche Kinder, **deren körperliche und geistige Waffen für den Kampf ums Dasein genügend geschärft sind, im späteren Leben Erfolge aufzuweisen haben werden.** Ehe wir dazu übergehen, die Bedeutung der systematischen Muskelübungen und die Physiologie der Muskeltätigkeit kurz zu skizzieren, wollen wir hören, was der berühmte Dr. Hufeland schon fast vor 100 Jahren in seinem Buche „Makrobiotik“ darüber sagt: „Die menschliche Maschine ist aus so zarten und feinen Organen zusammengesetzt, dass sie leicht durch Stillstand und Untätigkeit unbrauchbar wird; nur Uebung und Tätigkeit ist es, was sie brauchbar und dauerhaft erhält;“ mit anderen Worten: Beständige Ruhe und Nichtgebrauch der Glieder bedeutet für den Organismus geradezu den Tod.

Physiologisches.

Und was lehrt uns die Physiologie? Jede Muskeltätigkeit hat zur Folge, dass sich die Blutgefässe in den Muskeln erweitern, dass sie also von einem grösseren Quantum Blut durchströmt werden, dass der Stoffwechsel der Zelle erhöht d. h. dass mehr Sauerstoff verbraucht, mehr Kohlensäure produziert und mehr neue Muskelsubstanz angesetzt wird; daher kommt es, dass der tätige Muskel saftreicher wird und nach kurzer Zeit an Umfang zunimmt.

Der Einfluss der gymnastischen Uebungen auf den Organismus.

Der stärker gewordene Muskel nun ist wieder zu grösseren Kraftleistungen befähigt; eine weitere Folge der Muskeltätigkeit ist, dass die Zahl der Pulsschläge und ebenso die Grösse und Stärke der Pulse zunimmt; ferner steigert die Muskeltätigkeit das Atembedürfnis, indem die Zahl und Tiefe der Atemzüge wächst, d. h. es wird von der Einatmungsluft mehr Sauerstoff aufgenommen und von der Ausatmungsluft mehr Kohlensäure abgegeben; in Folge der rascheren und tieferen Atemzüge verdunstet auch mehr Wasser durch die Lunge; auch die Haut lässt, da die Körperbedeckungen blutreicher werden, mehr Wasser verdunsten, daher kommt es, dass **Muskeltätigkeit das Durstgefühl steigert.** Ferner bewirkt die Aktion der Muskeln eine allgemeine Belebung des Stoffwechsels unseres Körpers; was verstehen wir unter Stoffwechsel? Einmal die Zufuhr von Brenn- und Nährmaterial und dann die Abfuhr verbrauchter Stoffe! Bekanntlich fällt dem Blut die Aufgabe zu, den Geweben der einzelnen Organe die Stoffe, die sie zu ihrer Erhaltung brauchen, zuzuführen, vor Allem kommen in Betracht Sauerstoff, Eiweiss, Fett, Kohlehydrate, Wasser und Salze -- und die verbrauchten Stoffe, vor Allem Kohlensäure, Harnstoff, Wasser und Salze, durch die Ausscheidungsorgane abzuführen; das Blut kann dieser Aufgabe, den Stoffwechsel zu vermitteln, nur gerecht werden, wenn seine treibende Kraft,

das Herz, gesund ist, wenn die Blutgefässe genügend erweitert sind und wenn die Zelle zur Zufriedenheit arbeitet; und gerade die methodischen, gymnastischen Muskelübungen haben den dreifachen Nutzen: 1.) **Sie stärken die Herzmuskulatur,** das Herzfleisch und regen das Herz zu kräftigen Kontraktionen d. h. Zusammenziehungen an, befähigen es auf diese Weise, eine genügende Menge Blut bei jedem Herzschlage in das Gefäßsystem zu treiben, um so die entferntesten Organe und Gewebe des menschlichen Körpers genügend mit Blut zu versorgen; 2.) **Sie erweitern, wie schon erwähnt, den Kanal, in denen das Blut fliesst** und 3.) **regen sie die Körperzellen zu lebhafter Tätigkeit an.**

Bedeutung der gymnastischen Uebungen für den Stoffwechsel.

Aus dem Gesagten geht hervor, dass es kein besseres und wirksameres Mittel, um den Stoffwechsel zu beleben, gibt, als energische Muskeltätigkeit; wie fortgesetzte Untätigkeit nicht allein die Rumpf-, Arm- und Beinmuskeln, sondern auch das Herzfleisch verkümmern lässt, so haben systematische Muskelübungen eine Kräftigung und Stärkung des Gesamtorganismus zur Folge. Die lebhafte Zellentätigkeit, die sich in rascher Assimilation des Nährmaterials, in erhöhtem Sauerstoffverbrauch, Kohlensäureproduktion und Harnabsonderung äussert, gibt sich dann äusserlich als Hungergefühl kund. Wir kennen kein wirksameres

Mittel, um den Appetit anzuregen, als gymnastische Muskelübungen. Hören wir weiter, was uns die Physiologie lehrt über den Einfluss der Muskeltätigkeit auf die Verdauungsorgane: Die Absonderung der Verdauungsdrüsen wird reichlicher, insbesondere die Absonderung der Galle und ebenso die Darmperistaltik (Darmbewegung) wird vermehrt und die Aufsaugung der Lymphgefässe aus dem Nahrungsschlauch wird begünstigt; darin haben wir den Grund zu erblicken, dass Menschen, die sich wenig körperliche Bewegung machen, über Appetitmangel, Verdauungsstörungen und unregelmässigen Stuhlgang zu klagen haben; während Personen, die regelmässig gymnastische Uebungen vornehmen, nach kurzer Zeit, — vorausgesetzt dass sonst keine Krankheit ihren Einzug in den Körper gehalten hat — ein blühendes Aussehen, derberes Fleisch, tiefen und ruhigen Schlaf, vorzügliche Stimmung bekommen und leistungsfähiger werden, haben die Leute, deren Muskeln im Zustande der Untätigkeit verharren, meist mangelhaften Appetit, schlechtes Aussehen, gestörte Verdauung, Unlust zur Arbeit, unruhigen, von Träumen unterbrochenen Schlaf und eine schlechte Gemütsstimmung.

Gymnastische Uebungen bei der Körperschwäche.

Wohl dem, der von gesunden Eltern abstammt, wohl dem, der von seinen Eltern einen gesunden

Körper, eine kräftige Konstitution und gesunde Nerven als Erbteil bei der Geburt empfangen hat; leider findet man häufig das Gegenteil, so dass man verstehen kann, wenn Jemand, der schwer erblich mit Krankheiten belastet war, ausrufen konnte: Es ist ein Unglück, dass der Mensch Eltern hat. Und gerade **diese Schwachen** im Kampfe ums Dasein haben die Möglichkeit in der Hand, durch **fortgesetzte gymnastische Uebungen ihre Muskeln, ihre Nerven, ihre schwachen Lungen und ihr schwaches Herz,** die zu allen **möglichen Krankheiten disponieren,** so zu kräftigen, dass sie nicht mehr für die Invasion von Bazillen empfänglich sind.

Wichtigkeit der gymnastischen Uebungen für reiche Leute.

Das Leben gewährt nur dann eine wahre Freude, wenn es mit Gesundheit gepaart ist; nicht Schätze von Silber und Gold vermögen den Wert einer kernigen Gesundheit auszugleichen; gerade der Reichtum birgt eine Menge Gefahren für die Gesundheit in sich; die Neigung zu Wohlleben, zum Luxus, zur Verweichlichung und Verzärtelung, zur Uebererernährung, zu Gicht, Fettsucht, kurz zu allen möglichen Erkrankungen, zu vorzeitiger psychischer und physischer Degeneration; **gerade reiche Leute,** deren Muskeln häufig zur Untätigkeit verdammt sind, **sollten durch regelmässige gymnastische Uebungen diese Gesundheitsschädigungen, die infolge ihrer allzu üppigen Lebensweise drohen, auszugleichen**

suchen. Gerade wir Aerzte müssen oft darüber staunen, wie reiche Leute so unendlich leichtsinnig mit ihrer Gesundheit, diesem höchsten irdischen Gute, umgehen; erst wenn es gilt, vom Leben Abschied zu nehmen, wenn der Lebensfaden zu reissen droht, wenn der kritische Augenblick kommt, von dem der Dichter sagt: „Süsses Leben, schöne, freundliche Gewohnheit des Daseins und Wirkens, von dir soll ich scheiden,“ erst dann kommt es häufig dem Kranken zum Bewusstsein, wie unrecht er gehandelt, indem er die gutgemeinten ärztlichen Ratschläge so leichtsinnig Zeit seines Lebens in den Wind schlug! So wollen wir es laut ausrufen: Es gibt kein besseres und **wirksameres Mittel, um seine Gesundheit zu erhalten, um sein Leben zu verlängern,** wie **regelmässige systematische Muskelübungen!** Wer es müde ist, von Arzt zu Arzt zu laufen und alle die geheimnisvollen Dinge in den Apotheken, die Pulver, Pillen, Mixturen, Tropfen, Lebenselixiere etc. zu schlucken, wer es müde ist, einen siechen Körper mit sich herum zu schleppen, kurz wer zu neuer Lebensfreude gelangen will, der befolge unseren Rat und treibe methodisch gymnastische Uebungen und zwar mit einem Zimmerturnapparat, den wir am Schlusse noch näher beschreiben wollen.

Gymnastische Uebungen bei der Fettsucht.

Zuerst noch einige Worte über den hervorragend günstigen Einfluss der methodischen Muskeltätigkeit

auf einige pathologische Körperzustände. Wir beginnen mit der Behandlung der **Fettsucht** mit Zimmergymnastik. Bekanntlich hat bei der Fettsucht unser Körper die Neigung, soviel als möglich Fett anzusetzen; neben einer erblichen Belastung, einem phlegmatischen Temperamente, Neigung zu viel Schlaf und gutem Appetit — wenn auch Fettsüchtige in lächerlicher Selbsttäuschung behaupten, sie ässen wenig — ist besonders **die geringe körperliche Bewegung der Grund,** dass so reichlich Fett angesetzt wird; deshalb kann den Fettsüchtigen nicht genug die Vornahme gymnastischer Uebungen, um das Fett zu verbrennen d. h. die Tätigkeit der Zellen zu steigern, empfohlen werden, da die Gefahr der Herzlähmung, ebenso die Gefahr einen Schlaganfall zu bekommen, beständig wie ein Damoklesschwert über dem Haupte eines Fettsüchtigen schwebt!

Gymnastische Uebungen bei der Zuckerkrankheit.

Zuckerkranken (Diabetikern) können gymnastische Uebungen nicht dringend genug 'ans Herz gelegt werden; bekanntlich werden bei der Zuckerkrankheit beständig mehr oder weniger bedeutende Mengen von Zucker mit dem Urin ausgeschieden; das Wesen der Krankheit liegt darin, dass die Gewebezelle insofern in verkehrter Richtung arbeitet, als sie es unterlässt, den Zucker zu verbrennen; die Folge ist, dass das Blut dann mit Zucker überschwemmt wird, welcher beständig im Urin

zur Ausscheidung gelangt, und zwar werden nicht blos Kohlehydrate (Brod, Kartoffeln) in Zucker verwandelt, sondern auch die Eiweisskörper; Prof. Külz, der berühmte Marburger Physiolog, hat nun durch Experimente den Nachweis erbracht, dass durch vermehrte Muskelaktion der Gebrauch von Zucker gesteigert und die Zuckerausscheidung vermindert wird; deshalb **erweisen sich systematische Muskelübungen bei Zuckerkranken ganz besonders nützlich,** indem sie die beständige Entkräftung des Körpers verhindern, und zwar dadurch, dass der Zucker verbrannt wird, also nicht mehr zur Ausscheidung gelangt.

Gymnastische Uebungen bei der Gicht.

Auch bei der **Gicht,** vorzugsweise eine Krankheit der reichen Leute, der Schlemmer und Lebemänner, von der ein altes Sprichwort sagt: „Vinum (Wein) der Vater, Coena (Gastmahl) die Mutter und Venus (Göttin der Liebe) die Hebamme machen das Podagra,“ handelt es sich um eine Stoffwechselerkrankung, insofern als sich überschüssige Harnsäure in den Gelenken und ihrer Umgebung, in den Knorpeln ablagert; auch hier ist neben erblicher Belastung, klimatischen Einflüssen, Alkoholmissbrauch — überhaupt ist der Alkohol der Totengräber der Gesundheit — und übermässigem Fleischgenuss, der Mangel an körperlicher Bewegung anzuschuldigen; daraus ergibt sich, dass es ausser Einschränkung der Fleischkost und Bevorzugung der

vegetabilischen Diät, um die überschüssige Bildung von Harnsäure zu verhindern, kein besseres Mittel zur Förderung des Stoffwechsels gibt, als systematische Muskelübungen; **wenig Schlaf, viel Bewegung, besonders Zimmergymnastik,** das sind die Leitsterne, die Fettsüchtigen und Gichtikern voranleuchten sollen.

Gymnastische Uebungen bei nervösen Leiden.

Nicht minder günstig werden nervöse Leiden, wie die **Hypochondrie,** die **Hysterie** und die **Neurasthenie** durch gymnastische Muskelübungen beeinflusst; bekanntlich handelt es sich bei der Hysterie um eine Störung der niederen physischen Funktionen, der Gefühle, Stimmungen und Triebe! Eine Krankheit, die von Laien häufig zu Unrecht als Einbildung angesehen wird, die bald in der Sucht zu übertreiben, sich interessant zu machen sich äussert, bald in Form von Schmerzen, Krämpfen, Lähmungen auftritt und die so zu erklären ist, dass den Kranken — meist gehören sie dem weiblichen Geschlechte an — die Zügel über ihre Nerven aus den Händen entglitten. Bei der Hypochondrie wieder handelt es sich um eine Krankheit, wo die Gefühle und Stimmungen in der Weise verändert sind, dass sich die Kranken — sie gehören meist dem männlichen Geschlechte an — beständig mit Zuständen ihres Körpers beschäftigen, und dabei sich Krankheiten einbilden oder leichte Uebel, die bestehen,

mit den schwärzesten Farben ausmalen. Am häufigsten handelt es sich um Leiden der Unterleibsorgane, Stuhlerhaltung, Gasentwicklung, Auftreibung des Unterleibes etc., die die Aufmerksamkeit des Kranken vollständig in Anspruch nehmen, ihm alle Lebensfreude vergällen, ja die in nicht seltenen Fällen den Kranken zum Selbstmord treiben. Grade Hysterische und Hypochonder werden durch systematische Gymnastik ihrer Muskeln derart günstig beeinflusst, dass sie allmählich aufhören, der Spielball ihrer Launen, Stimmungen und krankhaften Vorstellungen zu sein, dass sie wieder die Herrschaft über ihre Nerven erlangen, dass ihre Willenskraft zurückkehrt, dass die Gedanken von ihren eingebildeten Leiden abgelenkt werden und sie wieder Interesse für ihre Umgebung, ihren Beruf etc. bekommen; gerade durch derartige fortgesetzte Muskelübungen ist so mancher Hypochonder und so manche Hysterische noch ein nützliches Mitglied der menschlichen Gesellschaft geworden. Auch auf das Heer der nervösen Leiden, die man unter dem Sammelnamen **Neurasthenie-Nervenschwäche** zusammenfasst — sie tritt entweder in Form der nervösen Erschöpfung oder einer reizbaren Schwäche der Nerven auf und hat als Ursache eine entweder angeborene oder erworbene Schwäche des Zentralnervensystems, — haben gymnastische Uebungen einen unverkennbar günstigen Einfluss; die quälenden Kopf- oder Rückenschmerzen, die leichte Ermüdung, die Verminderung der physischen und geistigen

Leistungsfähigkeit, der unruhige Schlaf, die Verdauungsbeschwerden, die Schwindelgefühle etc. weichen, sobald nur einige Monate diese Muskelübungen stattgefunden haben.

Gymnastische Uebungen bei Onanie.

Auch auf die **Onanie** übt diese methodische Muskeltätigkeit eine geradezu frappierende Wirkung aus; bekanntlich leiden zirka 90% der Schulkinder mehr oder weniger stark unter den Folgen dieses weit verbreiteten Lasters; die Merkmale sind: blasses Aussehen, Appetitlosigkeit, Ringe um die Augen, Trägheit des Stuhlganges, schlaffe Körperhaltung, leichte Erregbarkeit, scheues, geniertes Wesen, Zittern der Hände etc. Selbstverständlich müssen hier, um ein baldiges gutes Resultat zu erzielen, gute Lüftung des Schlafzimmers, leichte Bettdecken, frühzeitiges Aufstehen, kalte Abreibungen (drei Minuten lang), Fernhalten aufregender Lektüre, tröstliches Zusprechen und Aufklärung über die schädlichen Folgen der Onanie die gymnastischen Muskelübungen unterstützen.

Gymnastische Uebungen bei schwacher Brust.

Ebenso wie methodische Kräftigung der Brustmuskulatur ein Mittel darstellt, um den Brustkorb und damit auch die Lungen, die der Ausdehnung der Brust jederzeit folgen müssen, zu erweitern, so leuchtet ein,

dass der Austausch der Luft resp. die Erneuerung der Luft in den Lungenspitzen durch diese Ausdehnung der Lungen und die grössere Tiefe der Atemzüge eine bedeutende Besserung erfährt; gerade dieser mangelhafte Austausch der Luft in den Lungenspitzen, wie ihn die gebückte Körperhaltung mit sich bringt, hat zur Folge, dass sich neben anderen schädlichen Stoffen, Staubpartikelchen etc. **Bazillen** dort ansammeln, um sich dann in der Lunge festzusetzen und ihr Zerstörungswerk zu beginnen, bis wie ein Blitz aus heiterem Himmel ein Blutsturz den Stubenhocker mit der schwachen Brust aus seiner Ruhe aufscheucht und die lebensgefährliche Situation, in der er sich befindet, ihm klar macht.

Gymnastische Uebungen bei Bleichsucht.

Es bedarf eigentlich nicht besonderer Erwähnung, dass auch für die meisten Fälle von Bleichsucht die Gymnastik ein wertvolles Heilmittel darstellt; da die Bleichsucht in einer Trägheit des Stoffwechsels und in einem Mangel an Blutfarbstoff resp. in einer Verwässerung des Blutes ihren Grund hat, so leuchtet ein, dass vermehrte Muskeltätigkeit eine Steigerung des Stoffwechsels, eine Förderung der Verdauung und Zunahme des Appetits herbeiführen und so die Möglichkeit gewähren, die Zufuhr von Nährmaterial für die Blut- und Gewebebildung zu erhöhen: schon nach kurzem Gebrauch der gymnastischen Uebungen dürften

die bleichsüchtigen Mädchen die Freude haben, alle die lästigen Symptome, wie Schwindel, Kopf- und Rückenschmerzen, Müdigkeit, leichtes Frieren, Herzklopfen, Atemnot, unregelmässige Periode etc. verschwinden zu sehen, besonders wenn der Genuss reiner Luft, Licht und Sonne sowie eine passende, möglichst eiweissreiche Diät den Heilplan vervollständigen. Nicht unterlassen wollen wir, darauf hinzuweisen, dass das weibliche Geschlecht in den methodischen Brust-Muskelübungen ein Mittel besitzt, um eine volle üppige Büste zu erlangen; indem durch diese Uebungen die Brustmuskeln, auf denen die Brustdrüsen aufsitzen, sich vergrössern, regen sie gleichzeitig deren Wachstum an, sodass die Frauen nicht mehr das schönste Geschenk, was eine Mutter dem Säugling gewähren kann, die Muttermilch, ihren Lieblingen vorenthalten müssen; abgesehen von dem wenig schönen Anblick, den welke, glatte Frauenbrüste gewähren, müssen wir bedenken, dass wir gerade in der Tatsache, dass die meisten Frauen in den Städten nicht mehr in der Lage sind, ihre Kinder selbst zu nähren, einen der Hauptgründe für die äusserst hohe Kindersterblichkeit in den heissen Sommermonaten zu erblicken haben.

Gymnastische Uebungen bei Erkrankungen der Bewegungsorgane.

Zum Schlusse wollen wir nicht unerwähnt lassen, dass gerade die Folgen der Erkrankungen der

Bewegungsorgane, also die Steifheit und die Schwäche der Sehnen, Muskeln und Gelenke durch systematische Gymnastik wie durch kein anderes Heilverfahren gebessert resp. ganz beseitigt werden, vorausgesetzt, dass die entzündlichen Prozesse zur vollkommenen Abheilung gelangt sind. Gerade bei der Behandlung der Gelenksteifigkeit nach Knochenbrüchen, Gelenkrheuma feiert die Zimmergymnastik wunderbare Triumphe.

Wie sollen die methodischen gymnastischen Uebungen vorgenommen werden? Welche ist die beste Art? Sollen wir, um die Muskulatur unseres Körpers zu kräftigen, um unser Herz zu stärken, um unsere Lungen auszuweiten und um den Stoffwechsel zu beschleunigen — denn diese Vorbedingungen muss jeder gesundheitsgemässe Sport erfüllen — vielleicht rudern, segeln, radeln, reiten, schwimmen, turnen, fechten, Fusstouren machen, Lawn-Tennis oder Fussball oder Croquet spielen? Alle diese genannten auf Kräftigung unseres Organismus hinzielenden Leibesübungen haben sämtlich ihre grossen Vorzüge, aber auch ihre grossen Nachteile; sie sind teilweise zu zeitraubend, teilweise zu kostspielig, teilweise zu unbequem, verlangen weite Wege, fachmännische Unterweisung, kurz sie kommen für die grosse Menge nicht in Betracht.

Vorzüge der Zimmergymnastik vor anderen Sportarten.

Für diese kann nur die **Zimmergymnastik in Wahl** kommen, **weil die Beschaffung eines derartigen Zimmer-**

turnapparats keine großen Unkosten verursacht und weil die Uebungen jederzeit im Hause gemacht werden können; also Billigkeit und Bequemlichkeit sind vor allem die Vorzüge, die der von Dr. med. Kemperdick erfundene und unter dem Namen **„Teuton“** von der Firma **Industriewerke für heilgymnastische Apparate** Ges. m. b. H. in **Solingen** in den Handel gebrachte Zimmerturnapparat aufweist; der Apparat entspricht im Prinzip den vielfach schon in Anwendung befindlichen Herzmuskelstärkern, Exerzisern etc. und besteht im wesentlichen aus Kabeln von umsponnenen Gummifäden aus reinstem Paragummi, die über in Eisenkloben befestigten Holzrollen laufen und durch Kreuzstücke und Triangeln verbunden sind; sie werden mit 4- und 5-teiligem Expander gearbeitet und sind als Ruder-, Stemm- und Zugapparate sowie für Druckübungen etc. in vielseitiger Weise benutzbar.

Vorzüge des „Teuton“ vor ähnlichen Zimmerturnapparaten, Muskelstärkern etc.

Von ähnlichen Zimmerturnapparaten, die sonst in den Handel gebracht sind — **leider steht bei ihnen oft die Reklame im umgekehrten Verhältnis zum Nutzen** — unterscheidet sich unser Apparat durch folgende, sofort in die Augen springende Vorzüge:

1. er ist sehr solid gearbeitet (aus bestem Rohmaterial hergestellt), nimmt so gut wie keinen Platz weg, gereicht wegen seines hübschen, gefälligen Aussehens jedem Salon zur Zierde.

2. sein Preis ist äusserst niedrig, er kostet nämlich nur 18 Mark mit 4 resp. 20 Mark mit 5 Kabel im Brustausdehner (Expander).
3. da er nur ca. 1,4 Kilo wiegt, kann er leicht transportiert werden; will man im Freien, etwa im Garten die Uebungen machen, hat man nur nötig, an einem Baume zwei Schrauben zu befestigen und dann den Apparat daran aufzuhängen.
4. er ist nicht wie so viele Muskelstärker etc. nur ein Spielzeug, das für ernste Muskelübungen nicht in Betracht kommt.
5. er gestattet, sämtliche Muskeln des menschlichen Körpers (Arm-, Bein-, Brust-, Rücken-, Bauchmuskeln) zu üben, was sonst von keinem ähnlichen Zwecken dienenden Apparate gesagt werden kann.
6. durch eine sinnreiche Vorrichtung (Ausschalten einzelner Gummistränge) ermöglicht es der Apparat, dass er von einer ganzen Familie (dem schwachen Kinde bis zum stärksten Manne) gebraucht werden kann; es ist also nicht nötig, zwei oder drei verschieden starke Apparate anzuschaffen.
7. der Gebrauch desselben ist vollkommen ungefährlich.
8. er verbindet das Angenehme mit dem Nützlichen d. h. die Muskelübungen an dem Apparate bereiten neben dem Nutzen, den sie gewähren, solches Vergnügen, dass Jedermann ihn bald lieb gewinnt!

Wir gehen jetzt dazu über, eine

Gebrauchs-Anweisung

zur Benutzung des „Dr. med. Kemperdick's Teuton“ zu geben:

Vor allen Dingen muss der Uebende eine gerade Haltung einnehmen, Brust heraus, Kopf hoch, rechtes oder linkes Bein etwas vorgestellt und im Knie leicht gebeugt, wogegen das andere Bein in gestreckter Haltung bleibt.

Alle Uebungen sollen gleichmässig ruhig, nicht hastig sein und niemals darf man bis zur Ermüdung üben da dies eher schaden wie nützen würde.

Man nehme niemals einen schwächeren oder stärkeren Apparat, sondern suche sich möglichst einen seinen Körperkräften entsprechenden zu verschaffen.

Man nehme alle Uebungen nach den in diesem Buche folgenden Angaben systematisch durch, so dass alle Muskeln gleichzeitig angeregt werden.

Alle Uebungen müssen möglichst regelmässig gemacht werden und würden wir hierzu ca. 10 Minuten morgens und ca. 10 Minuten abends empfehlen.

Am besten übt man bei offenem Fenster, wenn es die Witterung erlaubt.

Der Abstand vom Apparat soll ca. 1 Meter betragen, jedoch nicht weiter wie 1½ Meter.

Zur Anbringung des Apparates benutze man einen Tür- oder Fensterrahmen und schraube die beigelegten

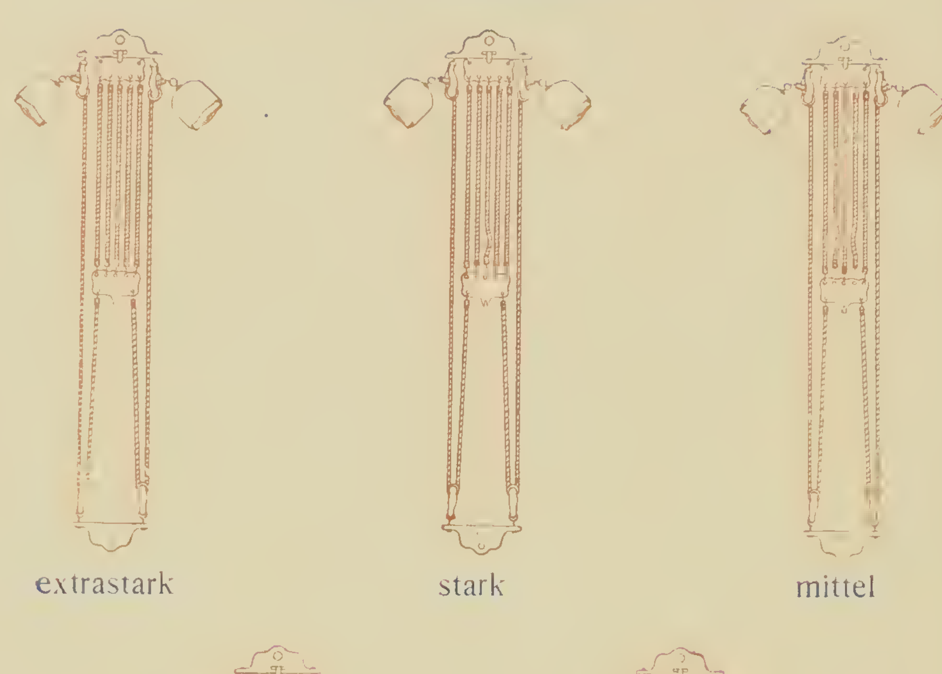
zwei Schrauben, eine unten und die andere oben in **ein kräftiges** Holz so **tief** ein, **daß der Haken anliegt.** Man setze zuerst die untere Schraube ca. 5—10 cm. vom Boden in den Türrahmen, so dass die Oeffnung nach unten zu stehen kommt, bringe dann die zweite Schraube 1,58 m höher an mit der Oeffnung nach oben, der Apparat ist dann beim Einhängen etwas auseinander zu ziehen, so dass die Kabel etwas gedehnt sind.

Beschreibung der einzelnen Uebungen mit „Teuton“.

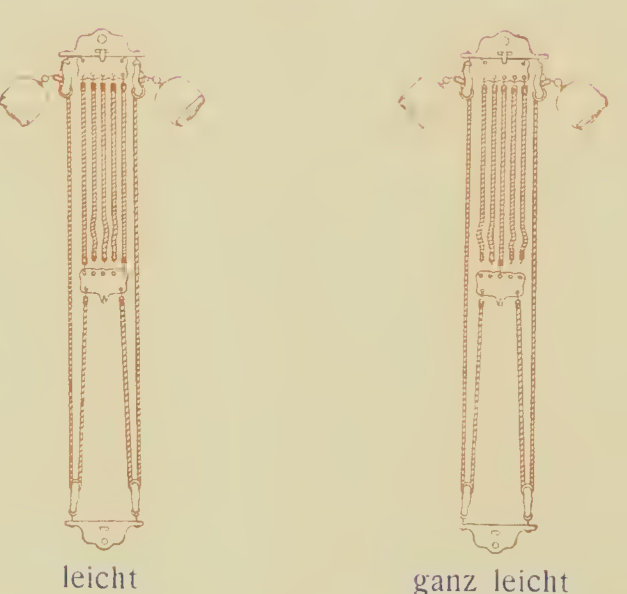
Wir lassen jetzt eine Beschreibung der einzelnen Uebungen, die übrigens noch weiter modifiziert werden können, mit Abbildungen folgen.

Dr. med. Kemperdick's „Teuton“

mit 5 teiligem Expander. D. R. Patent Nr. 159043.
Viele Auslandspatente.



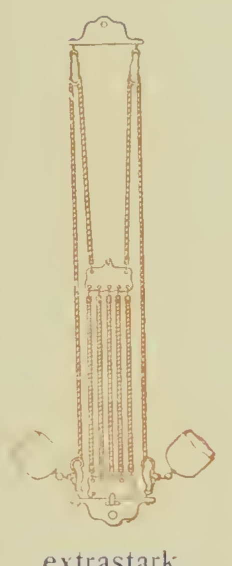
extrastark stark mittel



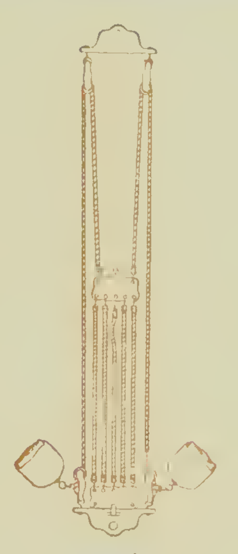
leicht ganz leicht

Dr. med. Kemperdick's „Teuton"

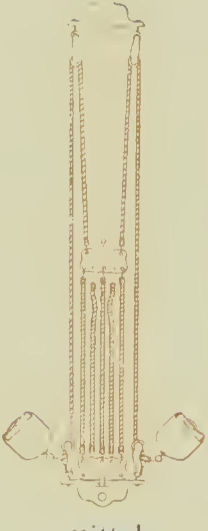
mit 5 teiligem Expander. D. R. Patent Nr. 159043.
Viele Auslandspatente.



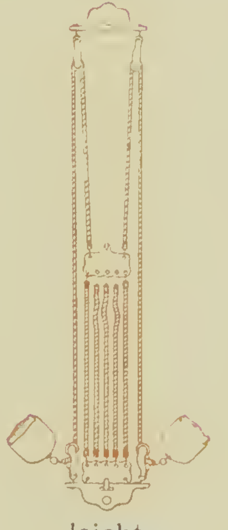
extrastark



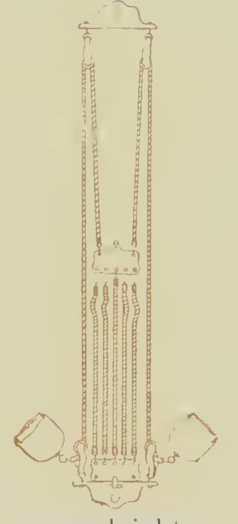
stark



mittel



leicht



ganz leicht

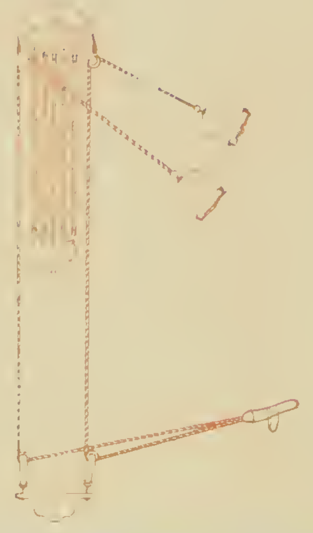
als Ruderapparat

Dr. med. Kemperdick's „Teuton"

mit 5 teiligem Expander. D. R. Patent Nr. 159043.
Viele Auslandspatente.



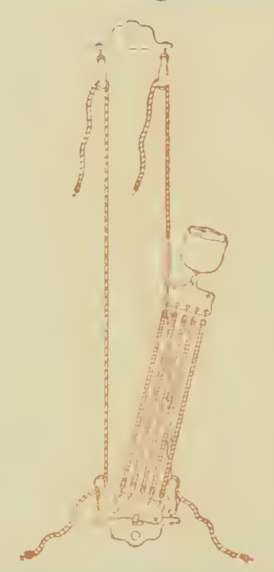
Für wechselseitige Zug- und Stemm-Uebung.



Für Arm- und Fuss-Uebung zu gleicher Zeit.



Für Druck- oder Stoß-Uebung.



Für Stemm- oder Zug-Uebung mit 1 Hand bis Schulterhöhe.

Expander-Uebungen.



Mittelstück als 5 teiliger Expander.
Dem Apparat liegen Griffe hierzu extra bei.



Uebung I
extra stark



Uebung II
stark



Uebung III
mittel



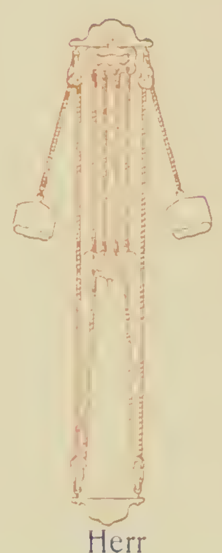
Uebung IV
leicht



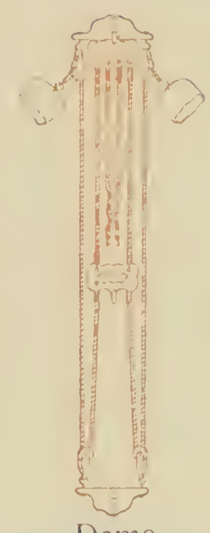
Uebung V
ganz leicht

Dr. med. Kemperdick's „Teuton"

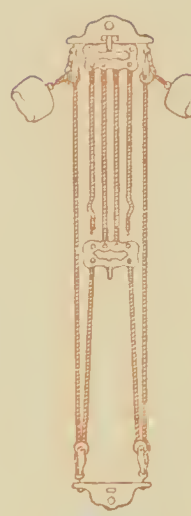
mit 4 teiligem Expander. D. R. Patent Nr. 159043.
Viele Auslandspatente.



Herr



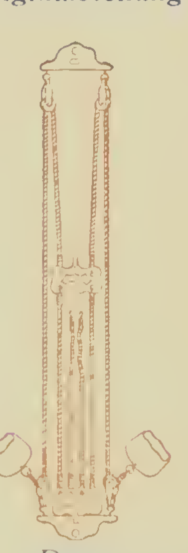
Dame



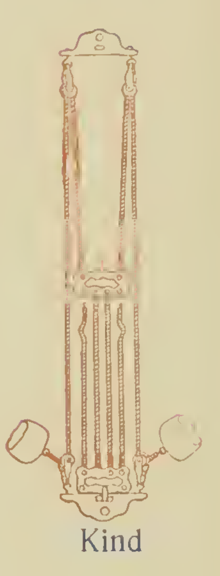
Kind

Originalstellung

Herr



Dame

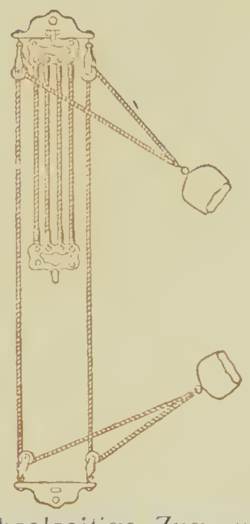


Kind

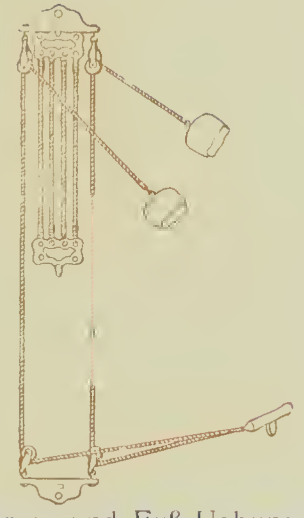
als Ruderapparat

Dr. med. Kemperdick's „Teuton“

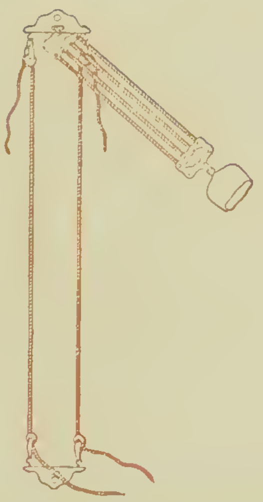
mit 4 teiligem Expander. D. R. Patent Nr. 159043.
Viele Auslandspatente.



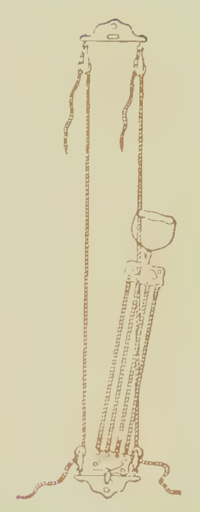
Für wechselseitige Zug- und Stemm-Uebung.



Für Arm- und Fuß-Uebung zu gleicher Zeit.



Für Druck- oder Stoß-Uebung.



Für Stemm- oder Zug-Uebung mit 1 Hand bis Schulterhöhe.

Expander-Uebungen.



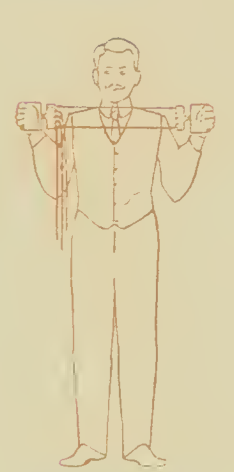
Mittelstück als 4 teiliger Expander.
Dem Apparat liegen Griffe hierzu extra bei.



Uebung I
stark



Uebung II
mittel



Uebung III
leicht



Uebung IV
ganz leicht



1. Uebung.
Die Arme von hinten nach vorne in eine wagerechte Stellung bringen.

Wirkung auf den Unterarm, Brust und Vorderteil der Schultern.



2. Uebung. Die Arme gestreckt, in senkrechter Lage langsam über den Kopf heben und dann langsam wiederzurück. Atmen tief während der Uebung.

Wirkung auf die Arm- u. Handgelenke, Brust- u. Unterleibsmuskeln.



3. Uebung.
Beide Arme nach vorne in wagerechte Lage stossen, ohne den Körper zu bewegen.

Wirkung auf Ober- und Unterarm, sowie die Brust.



4. Uebung.
Abwechselnd den einen Arm nach oben und den anderen nach unten bewegen. Mit gestreckten Armen auszuführen.

Wirkung auf Brust, Arme und Unterleib.



5 Uebung. Mit ausgestreckten Armen dem Apparat zugewandt, strammer Haltung, Brust heraus. 1. Die Arme nach unten ziehen bis an die Lenden. 2. Beide Arme bis zur senkrechten Haltung nach oben heben.

Wirkung auf Schultern, Rücken, Arme und Handgelenk.



6. Uebung. Stellung seitwärts vom Apparat. 1. Rechter Arm in straffer Haltung nach unten bis zur Lende und wieder zurück. 2. Arm in horizontaler Lage nach hinten bringen und wieder zurück. 3. Arm in straffer Haltung seitwärts bis an den Kopf heben und wieder zurück.

Wirkung auf Schulter, Arm und Lende.



7. Uebung. Arme in ausgestreckter Lage nach hinten bringen, so dass sich die Hände hinten berühren.

Wirkung auf Brust, Rücken und Armmuskeln.



8 Uebung. Mit beiden Armen nach dem Rücken zu einen Kreis schlagen, abwechselnd nach oben und unten, nur mit dem rechten oder linken Arm.

Wirkung auf die Rückenmuskeln.



9. Uebung. Beide Arme und Körper soweit als irgend möglich heben und nach rückwärts biegen, dann b. zur Anfangsstellung wieder zurück. Kniee dabei durchdrücken.

Wirkung auf Unterleib, Lenden und Rücken.



10. Uebung. Körper nach vorne beugen, dabei Arme und Beine steif halten, möglichst tief.

Wirkung auf Bein-, Arm- und Rückenmuskeln.



11. Uebung. Rechten Arm nach unten und linken Arm nach vorne strecken oder umgekehrt.

Wirkung auf die Armmuskeln.



12. Uebung. Beide Unterarme heben und auf die Schulter biegen.

Wirkung auf den Oberarm zur Entwicklung d. Oberarmmuskeln



13. Uebung. Rechten Arm gestreckt nach oben, linken Arm nach unten bringen.

Wirkung auf Arm- u. Schultermuskeln.



14. Uebung. Von gebeugter Stellung mit steifen Armen zur geraden Stellung aufrichten, dann weiter die Arme so hoch wie möglich heben.

Wirkung auf Unterleib, Arme und Rücken.



15. Uebung. Rechten Arm nach oben und linken Arm nach unten strecken.

Wirkung auf Arm-, Rücken- und Halsmuskeln.



16. Uebung. Oberkörper nach unten, rechten oder linken Fuss nach oben bewegen.

Wirkung auf Arm-, Bein-, Brust- und Rückenmuskeln.



17. Uebung. Expander mit rechtem oder linkem Arm nach unten drücken.

Wirkung auf Armmuskeln.



18. Uebung. Expander unten einhängen und mit rechtem oder linkem Arm so weit wie mögiich in die Höhe strecken.

Wirkung auf Arm- und Schultermuskeln.



19. Uebung. Streckübung. Rechten oder linken Unterarm biegen, bis die Hand die Schulter berührt.

Wirkung auf Ober- und Unterarmmuskeln.



20. Uebung. Aufwärtsstrecken beider Arme, Senken seitwärts bis z. Schulterhöhe, Handknöchel auswärts. Dasselbe Handknöchel einwärts. **Wirkung** auf Handgelenke. Arme, Brust und Rücken.



21. Für ein Mädchen.



22. Für eine Dame.



23. Für einen Knaben.



24. Streckübung. Strecken des rechten Armes seitwärts, Knöchel auswärts. Dasselbe, Knöchel einwärts. Strecken des linken Armes seitwärts. Knöchel auswärts. Dasselbe, Knöchel einwärts. **Wirkung** auf Armmuskeln.

Schluss.

Man hat einmal bei einer Reihe von berühmten, hochbejahrten Persönlichkeiten z. B. von Moltke, J. Wesley etc. eine Rundfrage veranstaltet, wie sie es angefangen, ein so hohes Alter zu erreichen und die Antwort lautet übereinstimmend: Mässigkeit im Essen und Trinken üben, abends früh zu Bett gehen und morgens früh aufstehen, alles Gute und Schöne lieben, eine heitere Lebensauffassung haben und vor Allem **sich viel körperliche Bewegung machen.** So schliessen wir mit dem Wunsche, dass unser Zimmerturnapparat „Teuton" der Menschheit, besonders der heranwachsenden Jugend und denjenigen Erwachsenen, denen der Beruf wenig Gelegenheit gibt, ihre Muskulatur zu üben, ein Talisman werden möge, dazu berufen, als treuer Wächter der Gesundheit zu fungieren, Krankheiten fern zu halten und dem Träger bis ins hohe Alter, Geschmeidigkeit und Elastizität der Glieder, kurz körperliche und geistige Frische zu verleihen.

Hannover, den 15. Oktober 1905.

Dr. med Bier
prakt. Arzt.





